

ほけんだより 9月

No. 13 / 4年9月9日 / 府中市立栗生小学校 保健室

まだまだ要警戒!

9月に入りましたが、熱中症の危険な暑さの日もありますね。水分をこまめに飲み、外に出るときは帽子をかぶって出るようにしましょう。また、予防のためには朝ごはんを食べること、早めに寝ることも大切です。



がっこのか
9月9日は
きゅうきゅう
救急の日

☑まいにちチェック!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのはもはゆるんでいませんか?



どちらが正しい?

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水でぎずを洗い流す
- ②ぎずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がたってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする



(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました

8月31日に、いつも健康診断をしてくださったりしている学校医さんたちに集まっていただき、学校保健委員会を行いました。健康診断や新体力テストの結果を見ていただいたりして、栗生小学校のみなさんがさらに健康に過ごすことができるために話し合いをしました。

健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらっている人は、様々な病気が隠れていることがあるので、病院で診てもらうことが大切です。学校医さんが言われていました。受診がまだの人は、一度病院で診てもらいましょう。



睡眠でつかれをとろう



よい睡眠で夏の疲れをとるために、次のことをしてみるのはいかがでしょうか?

- 寝たい時間の1~2時間くらい前に40℃くらいのお湯にゆったりつかる。眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
- ストップ9をする。よりよく寝るためには、寝る2時間前くらいにインターネットやゲームをしないようにするといわれていますよ。